

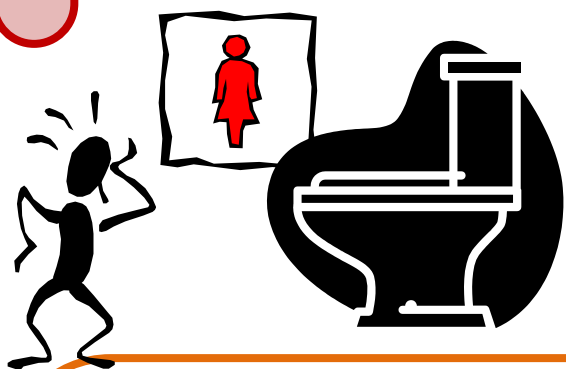
# <無料セミナーのご案内>

## 第3回 女性のためのセミナー

# 「骨盤エクササイズ教室」

～骨盤エクササイズで、尿トラブルを予防しよう～

講師: 桑原 由梨(理学療法士)



- ・トイレが近い(頻尿)
- ・くしゃみをすると漏れてしまう
- ・突然、強い尿意を感じる

### <尿トラブル>

日本では、30歳以上の健康女性の3人に1人は、尿もれに悩むと言われています。

出産、加齢…  
姿勢や骨盤の歪み

骨盤を支える  
骨盤底筋が弱る

尿トラブル



- ・尿トラブルを予防する骨盤底筋エクササイズを行います。
- ・ゆっくりとした運動なので、年齢に関係なく出来ますよ♪

日時: 9月14日(土) 14:00~15:30 (13:30より受付開始)

場所: ハーモニー薬局2F (佐藤病院となりの薬局)

服装: 動きやすい服装、フェイスタオルをご持参ください

対象: 女性

定員: 10名程度

申し込み: お電話または、リハビリ受付に直接、お申し込み下さい

佐藤病院 ☎028-633-9261

ハーモニー薬局でのお申し込みもできます

お問い合わせ: 佐藤病院 リハビリテーション部 桑原由梨

